

PERANAN KEPERIBADIAN DALAM MENGHADAPI STRES YANG DIALAMI GURU DI SMPN 15 BEKASI

Nani Hanifah

Program Studi: Bimbingan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial
Universitas Indraprasta PGRI Jakarta
hanifahnani@gmail.com

Abstract: This the research about "The role of personality in face stress experienced by teachers at SMPN 15 Jakarta". The research method used is qualitative method with descriptive approach. As data resource is 40 teachers for fill the questionnaire of research and for interview about stress and teachers personality. The research instrument is interview, questionnaire and observation. The result of research is the teachers at SMPN 15 Jakarta have type A personality and externalizer personality and experience the stress in face of demands of the tasks as teacher. and the role of personality is if the teacher's personality is strong, patient, calm, relaxed, no rush, but with earnestness, confident of success, sharing difficulties with other people and live with the unpleasant task, then the teacher can face the demands of the task and the stress calmly, so as not to cause fatal consequences for the physical and psychological. The final conclusion is that the personality is quite a role in dealing with the demands of the task and the stress experienced teachers.

Key words: personality, stress of the teachers.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menemukan jawaban tentang peranan kepribadian dalam menghadapi stres yang dialami guru.. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data adalah 40 orang guru di SMPN 15 Bekasi. Instrumen penelitian adalah wawancara, angket dan observasi. Hasil penelitian diketahui bahwa guru mempunyai kecenderungan berkepribadian tipe A dan kepribadian eksternalizer serta mengalami stres dalam menghadapi tuntutan tugasnya sebagai seorang guru, dan peran kepribadian adalah jika kepribadian guru kuat, sabar, tenang, santai, tidak terburu-buru, tapi dengan kesungguhan, yakin akan berhasil, mau berbagi kesulitan dengan orang lain dan menjalani tugas dengan menyenangkan, maka guru dapat menghadapi tuntutan tugas dan stres dengan tenang, sehingga tidak menimbulkan akibat yang fatal bagi fisik dan psikisnya. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa kepribadian cukup berperan dalam menghadapi tuntutan tugas dan stres yang dialami guru.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, perlu adanya kerjasama antara

pemerintah, sekolah dan masyarakat. Pemerintah dan masyarakat mempercayakan pendidikan kepada guru. Dalam pelaksanaan pendidikan, guru bertanggung jawab dalam pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

Dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah, guru sebagai ujung tombak, pelaksanaan pendidikan dan pengajaran. Maju mundurnya sekolah tergantung dari guru dalam mengelola kelas dengan memanfaatkan sumber belajar dan media pengajaran yang ada di sekolah sebaik-baiknya.

Peran guru amatlah berat sebagai seorang pendidik, pengajar, pelatih, pembimbing, mediator, fasilitator, leader, inovator, kreator, evaluator dan supervisor. Tugas guru lainnya adalah membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), melaksanakan pembelajaran, mengadakan evaluasi (penilaian), memeriksa dan menganalisis hasil evaluasi, mengadakan *remedial teaching* (perbaikan) dan *enrichment* (pengayaan) serta tindak lanjut untuk mengadakan bimbingan. Selain itu, tugas guru adalah mengadministrasikan absen, nilai dan kemajuan siswa dan lainnya.

Keberhasilan guru ditandai antara lain oleh tingginya jumlah kelulusan/kenaikan kelas, tingginya keberhasilan sekolah dalam lomba antar sekolah dan perilaku siswa yang baik. Dalam usaha untuk mendapatkan nilai terbaik tersebut, guru menjalin kerja sama yang baik dengan kepala sekolah, guru lain, orang tua siswa, tata usaha dan personil sekolah lainnya agar mereka mau membantu tugas guru.

Kenyataannya guru sering menghadapi kesulitan dan hambatan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena perbedaan kemampuan siswa dan perilaku siswa sulit diatur. Selain itu guru juga harus belajar mengoperasikan komputer, email dan internet, mengikuti kemajuan teknologi yang berkembang pesat dan semakin canggih agar dapat membantu menyelesaikan tugas-tugas dengan cepat. Belum lagi menghadapi masalah keluarga, masalah ekonomi dan lain-lain. Tuntutan tugas tersebut menjadikan tekanan berat dan mengakibatkan stres bagi guru.

Faktor dari dalam diri guru sendiri yaitu faktor kepribadian juga merupakan faktor yang sangat penting yang menjadi penyebab timbulnya stres, misalnya guru tidak sabar, tidak telaten dalam membimbing siswa, tidak tegar, cepat marah, selalu berpikir negatif, sering mengeluh dan cepat putus asa. Faktor-faktor penyebab stres tersebut berperan menghambat dalam mewujudkan keberhasilan guru dalam mengajar.

Berdasarkan telaahan di atas maka perlu mengadakan penelitian tentang peranan kepribadian dalam menghadapi stres yang dialami guru di SMPN 15 Bekasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan kepribadian dalam menghadapi stres yang dialami guru di SMPN 15 Bekasi.

KAJIAN TEORI

Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas dapat berupa peran, tugas, kewajiban, kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikasi dan beban kerja guru, dapat memicu timbulnya stres pada guru.

Menurut Stephen P. Robbins (2000:656) "Tuntutan tugas merupakan faktor yang dikaitkan dengan pekerjaan seseorang. Faktor ini mencakup desain pekerjaan individu itu (otonomi, keragaman tugas, tingkat otomatisasi), kondisi kerja dan tata letak kerja fisik".

Suparlan (2002:31) mengatakan "Peran guru sebagai pendidik, pembimbing, pengajar dan pelatih".

Tugas guru adalah mendidik moral dan kepribadian, membimbing norma dan tata tertib, mengajar ilmu pengetahuan dan teknologi, melatih keterampilan atau kecakapan hidup (life skill).

Sedangkan menurut Uzer Usman (1998:9), Peran guru dalam proses belajar mengajar adalah: guru sebagai demonstrator (mampu memperagakan ilmu yang diajarkannya), pengelola kelas (manajer: menciptakan keadaan kelas yang kondusif: yang mendukung, nyaman, aman, menyenangkan), mediator (perantara untuk menyampaikan materi pelajaran kepada siswa dan mampu

berinteraksi dan berkomunikasi) dan fasilitator (mampu mengusahakan sumber belajar), evaluator, administrator, pribadi yang kuat dan sabar, psikologis (ahli ilmu jiwa, membina mental siswa).

Zainal Aqip (2010:82) mengemukakan "peran guru dalam pen-gelolaan kelas sebagai pengajar/*instruksional*, pendidik/*educational*, dan sebagai pemimpin/*managerial*". Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan bahwa peran guru baragam dan sangat kompleks yang bertugas untuk membentuk karakter siswa yang bertakwa kepada Tuhan YME, mempunyai kepribadian yang luhur, cerdas, tampil, mandiri, berguna untuk dirinya dan orang lain.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 40 ayat 2 bahwa: Pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban :

- a. Menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis.
- b. Mempunyai komitmen secara profesional untuk meningkatkan mutu pendidikan.
- c. Memberi teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi, dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya.

Selanjutnya dalam Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 menjelaskan tentang kualifikasi, kompetensi dan beban kerja guru dan dosen dijelaskan sebagai berikut:

Kualifikasi akademik adalah ijazah jenjang pendidikan akademik yang harus dimiliki oleh guru atau dosen sesuai dengan jenis, jenjang, dan satuan pendidikan formal di tempat penugasan.

Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Sertifikasi adalah proses pemberian sertifikat pendidik untuk guru dan dosen.

Pasal 8 Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik,

sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Pasal 9 Kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 diperoleh melalui pendidikan tinggi program sarjana atau program diploma empat.

Pasal 10 Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Pasal 35 (1) Beban kerja guru mencakup kegiatan pokok yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. (2) Beban kerja guru sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) jam tatap muka dan sebanyak-banyaknya 40 (empat puluh) jam tatap muka dalam 1 (satu) minggu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tuntutan tugas berupa peran, tugas, kewajiban, kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikasi dan beban kerja yang ditanggung guru sebagai pendidik dalam menjalankan tugasnya.

Stres

Malayu S.P. Hasibuan (2006:204) mengatakan bahwa stres adalah "Suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Orang yang mengalami stres menjadi nervous dan merasakan kekuatiran yang tinggi, marah-marah, agresif, tidak dapat rileks dan memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif."

Anwar Prabu Mangkunegara (2005:157) mengatakan bahwa stres kerja adalah: Perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Gejala-gejala stres kerja antara lain, emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan. Penyebab stres kerja antara lain,

beban kerja yang terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai atau kurang diberi tanggung jawab yang penuh, konflik kerja, perbedaan pemberian nilai yang menyolok antar karyawan.

Penyebab stres kerja antara lain beban kerja yang dirasakan terlalu berat dan waktu kerja yang mendesak.

Dikatakan pula oleh Stephen Robbins (2000:655) "Ada tiga kategori yang berpotensi menimbulkan stres: lingkungan, organisasi, individu".

Faktor-faktor lingkungan yang berpotensi menimbulkan stres yaitu faktor ekonomi, politik dan teknologi yang tidak menentu. Faktor-faktor organisasi yaitu tuntutan tugas. Tuntutan peran, tuntutan antar personal, tuntutan organisasi, dan kepemimpinan organisasi. Faktor-faktor individual yaitu masalah keluarga, masalah ekonomi dan kepribadian.

Selanjutnya menurut Stephen P. Robbin (2000:659) "Konsekuensi atau akibat stres pada gejala-gejala fisik (*physiological*), jiwa (*psychological*) and tingkah laku (*behavioral*)".

Stres berakibat pada gejala fisik, seorang yang mengalami stres mengalami pusing kepala, tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

Akibat stres pada gejala psikhis adalah ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, suka menunda-nunda pekerjaan dan ketidakpuasan. Orang yang cepat marah, mempertahankan satu pandangan, permusuhan yang bertahan lama, ketidakpercayaan dan sinis pada orang lain, lebih memungkinkan mengalami stres.

Akibat stres pada perilaku adalah produktivitas, absensi menurun, tingkat keluar masuk karyawan tinggi, nafsu makan turun, konsumsi alkohol dan merokok meningkat, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur. Selanjutnya James A.F. Stoner dan R. Edward Freeman (2005:111) "Penyebab stres adalah peran yang berlebihan (*role overload*) yang terbagi menjadi *quantitative overloading* dan *qualitative overloading*".

Quantitative overloading adalah keadaan yang terjadi ketika seseorang diberikan tugas-tugas melebihi dari yang dapat dia kerjakan pada waktu yang diberikan.

Sedangkan *qualitative overloading* adalah keadaan yang terjadi ketika seseorang kurang kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah tugas dengan memuaskan.

Underloading adalah keadaan di mana stres dihasilkan dalam kebosanan yang tinggi.

Lingkungan kerja juga dapat menyebabkan stres antara lain: tanggung jawab kepada orang lain, kurang diikutsertakan dalam pengambilan keputusan, penilaian terhadap kinerjanya kurang, keadaan dalam bekerja (ramai, ribut, tidak nyaman), perubahan dalam organisasi (perubahan kebijakan, pergantian anggota organisasi, pergantian pimpinan).

Gangguan stres harus segera diatasi melalui pendekatan-pendekatan yaitu pendekatan dukungan sosial (mendorong, memberi semangat, menasihati), melalui meditasi (konsentrasi, mengendurkan otot dan syaraf, solat, doa, zikir), melalui biofeedback (bimbingan dokter, psikolog, psikiater) dan melalui kesehatan pribadi (pemeriksaan kesehatan secara rutin, olah raga, pengaturan gizi).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah perasaan tertekan yang dialami seseorang karena ketegangan, tuntutan kerja, tekanan, gangguan, konflik berat yang mengakibatkan ketidaknyamanan, ketidaktenangan yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang.

Kepribadian

Faktor kepribadian adalah salah satu faktor yang berperan terhadap stres. Seperti yang dikatakan oleh Stephen Robbins (2000:657) "Faktor individu yang mempengaruhi stres adalah watak dasar alami yaitu kepribadian seseorang". Seseorang yang mempunyai kepribadian yang kuat, menganggap kesulitan yang dihadapi dalam bekerja merupakan tantangan yang harus dihadapi bukan merupakan stres tapi bagi seseorang yang berkepribadian lemah, kesulitan yang dihadapi

dalam bekerja merupakan hambatan yang dianggap menjadi suatu tekanan atau stres berat.

Fred Luthans mengatakan (1995:302-304) "Watak seseorang yang dapat mempengaruhi stres kerja sebagai contoh, seperti pola kepribadian tipe A".

Gambaran ciri-ciri kepribadian tipe A: selalu bergerak, berjalan dengan cepat, makan dengan cepat, bicara dengan cepat, tidak sabar, melakukan dua hal sekaligus, tidak tahan dengan waktu senggang, mengukur kesuksesan dengan kuantitatif, agresif, penuh persaingan, dalam tekanan waktu. Sedangkan ciri kepribadian tipe B adalah tidak diburu oleh waktu, sabar, tidak sombong, bermain untuk kesenangan, santai tanpa beban, tidak tertekan batas waktu, lembut, tidak terburu-buru. Orang yang digolongkan cenderung mempunyai ciri kepribadian tipe A lebih cepat stres dibandingkan dengan orang mempunyai ciri kepribadian tipe B, karena orang tipe B, sabar, tidak diburu waktu dan santai.

Dikatakan pula oleh Stephen P. Robbins (2000:65) bahwa "Kepribadian tipe A beroperasi dalam tingkat stres yang sedang sampai tinggi".

Menurut Jung yang dikutip oleh Ngalim Purwanto (1998:150): "Ada tipe kepribadian yang ekstrovert, sifatnya terbuka, mudah bergaul, ramah, lancar bicara, bekerja sama, obyektif, mudah menyesuaikan diri, luwes dan introvert, sifatnya kurang bergaul, pendiam, tertutup, subyektif, menyendiri, kaku".

Juga ada tipe kepribadian menurut Hippocrates dan Galenus yang dikutip oleh Ngalim Purwanto (1998:147) yaitu:

1. Sanguinis (darah), cirinya: lincah, riang, optimis dan mudah berubah.
2. Flegmatis (lendir), cirinya: tenang, dingin, sabar, lamban, tidak berubah.
3. Koleris (empedu kuning), cirinya: pemaarah, cepat tersinggung, agresif.
4. Melankolis (empedu hitam), cirinya: muram, tidak gembira, pesimis.

Sedangkan tipe manusia menurut Kretchmer yang dikutip oleh Ngalim

Purwanto (1998:147) yaitu berdasarkan temperamen :

1. Schizothim: sulit bergaul, sulit menyesuaikan diri, memusuhi dunia luar, sombong, egois, ingin berkuasa.
2. Siclothim: mudah bergaul, humoris, mudah berubah, tidak konsekuen, kurang setia, mudah memaafkan.

Berdasarkan keadaan tubuh menurut Kretchmer yang dikutip oleh Ngalim Purwanto (1998:148) yaitu :

1. Atletis: tubuh besar, berotot kuat, kekar dan tegap, berdada lebar.
2. Astenis: tinggi, kurus, tidak kuat, bahu sempit, lengan, dan kaki kecil.
3. Piknis: bulat, gemuk, pendek, muka bulat, leher pejal.
4. Displastis: bentuk tubuh campuran dari ketiga tipe diatas.

Tipe orang yang berbentuk atletis dan astenis adalah schizothim. Orang yang memiliki bentuk tubuh piknis, sering disebut siklothim. Aspek kepribadian menurut Ngalim Purwanto (1998:156) yaitu "Sifat, intelegensi, pernyataan diri, cara menerima kesan, kesehatan fisik, bentuk tubuh, sikap terhadap orang lain, pengetahuan, keterampilan, nilai yang dimiliki, kuat lemahnya perasaan dan penguasaannya, peranannya dalam masyarakat, the self (gambaran tentang dirinya)".

Sedangkan aspek kepribadian menurut James L. Gibson (2000: 139): lima besar model (sifat keterbukaan, kestabilan emosi, menyenangkan, kesungguhan, keterbukaan untuk mendapatkan pengalaman), *locus of control* (letak kendali), dan keberhasilan diri". Penjelasan tentang aspek-aspek kepribadian sebagai berikut:

- Keterbukaan (ekstraversi): dapat berasosiasi (berhubungan dengan manusia), terbuka, banyak bicara, tegas, suka berteman.
- Kestabilan emosi: tenang, senang, tidak khawatir.
- Kesungguhan: dapat diandalkan, pekerja keras, teratur, yakin, gigih dan bertanggung jawab.

- Keterbukaan pada pengalaman: ingin tau, intelek, terpelajar, kreatif, sensitif, fleksibel dan imajinatif.
- Letak Kendali (*locus of control*) adalah ciri-ciri kepribadian yang menganggap bahwa kendali kehidupan mereka datang dari dalam diri mereka sendiri sebagai *internalizers* yang mempersepsikan pekerjaan mereka sebagai kurang mengandung stres dan orang yang yakin bahwa kehidupan mereka dikendalikan, ditekan oleh faktor di luar dirinya (eksternal) disebut *eksternalizers* yang menghadapi situasi penuh dengan stres.
- Keberhasilan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi dengan baik dalam satu situasi jika mempunyai keseriusan dan kekuatan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah ciri-ciri pada setiap individu yang membedakan dengan individu lain.

Peranan Kepribadian dalam Menghadapi Stres yang dialami Guru.

Tuntutan tugas guru dapat berupa peran, tugas, kewajiban, kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikasi dan beban kerja pendidik yang beragam memicu timbulnya stres yang dialami oleh guru.

Stres mengakibatkan gejala fisik, seperti: tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan lambung, bahkan dapat terjadi serangan jantung. Hal ini membuat fisik menjadi lemah, lesu, tidak semangat sehingga kinerja menurun. Stres juga mengakibatkan gejala psikologis, seperti: tegang cemas, mudah marah, bosan, tidak dapat konsentrasi dan emosional dalam bekerja. Stres dapat pula mengakibatkan gejala perilaku, seperti: bicara jadi cepat, terbata-bata, tidak jelas, tidak tenang, gelisah, gangguan tidur, kebiasaan makan berubah, mengkonsumsi rokok dan minuman keras meningkat, sehingga guru menurun.

Kepribadian berperan dalam menghadapi stres yang dialami guru. Guru yang mempunyai kepribadian yang kuat, keterbukaan, kestabilan emosi,

menyenangkan, kesungguhan, keyakinan keberhasilan diri, hubungan sosial yang baik, seberat apapun beban tugas di pundaknya terasa ringan, tetap tenang, percaya diri, penuh semangat, berpikir positif dan lurus, sehingga tidak stres mengakibatkan tugas-tugasnya dapat dijalankan dengan lancar.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Arikunto (1998:309) Melalui metode tersebut, dikumpulkan data selengkap-lengkapannya dan menjelaskan keadaan apa adanya sesuai dengan kenyataan di lapangan tentang peranan kepribadian dalam menghadapi stres yang dialami guru SMPN 15 Bekasi.

Sumber Data

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data adalah guru SMPN 15 Bekasi yang berjumlah 40 orang, semuanya diambil sebagai sumber data.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan penulis menggunakan instrumen penelitian atau alat pengumpul data yang berupa angket, wawancara dan observasi.

a. Angket (Kuesioner)

Angket penelitian ini berisi sejumlah pertanyaan tertulis yang harus dijawab secara tertulis pula oleh guru tentang stres yang dialaminya dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang guru. Data yang diperoleh dari hasil angket sebagai hasil penelitian angket.

b. Wawancara (Interviu)

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara berupa sejumlah pertanyaan lisan yang dijawab secara lisan pula oleh guru tentang kepribadian dan peranannya dalam menghadapi stres yang dialami guru. Data yang diperoleh dari wawancara digunakan untuk melengkapi dan memperjelas data yang diperoleh melalui angket.

c. Pengamatan (Observasi)

Pengamatan dilakukan dengan mengamati

keadaan sarana prasarana dan lingkungan sekolah, menggunakan pedoman observasi. Hasil pengamatan yang diperoleh untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari angket dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui angket dilakukan perhitungan dengan mengelompokkan, menjumlahkan dan mempersentasekan data sesuai dengan jawaban yang sejenis yaitu ya, kadang-kadang, tidak, dengan menggunakan rumus menurut J. Supranto (1990:63) yaitu :

$$P = \frac{FJ}{X} 100 \% N$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

FJ = Frekuensi jawaban sebagai sumber data

N = Jumlah guru sebagai sumber data

Kemudian hasil perhitungannya dimasukkan ke dalam tabulasi pengolahan data (tabel A). Hasil persentase data satu persatu diinterpretasikan dengan berpedoman kepada rentang skala gradasi yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2013:250) yaitu :

- Kurang dari 21 % = sangat kurang baik
- 21 % - 40 % = kurang baik
- 41 % - 60 % = cukup
- 61 % - 80 % = baik
- 81 % - 100% = sangat baik

Hasil interpretasi data dirangkum ke dalam tabulasi hasil interpretasi data (tabel B) dan merupakan tafsiran jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam angket yang secara keseluruhan merupakan bahan simpulan penelitian angket. Kemudian hasil penelitian angket digabung dengan hasil wawancara (tabel C) dan hasil observasi (tabel D) yang merupakan simpulan penelitian secara menyeluruh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Angket

Berdasarkan hasil angket yang diisi oleh guru SMPN 15 Bekasi tentang stres yang dialaminya dalam melaksanakan tugasnya, data tersebut dikelompokkan, dijumlahkan dan dipersentasekan serta diinterpretasikan, kemudian dimasukkan ke dalam tabel pengolahan data (tabel A) dan tabel interpretasi data (tabel B) tabel 1 sampai 25 serta tabel hasil interpretasi data (tabel C) sebagai berikut.

Tabel 1
Tabulasi Pengolahan Data Angket
(N = 20)

No.	Pertanyaan	Frekuensi Jawaban			Persentase (%)		
		Ya	Kd	Tdk	Ya	Kd	Tdk
1.	Apakah jika sedang mengajar, Bapak/Ibu merasa tidak semangat padahal tidak sakit?	20	10	10	50	25	25
2.	Apakah jika sedang mengajar, Bapak/Ibu merasa lemah dan lesu padahal tidak sakit?	21	10	9	52,5	25	22,5
3.	Apakah jika menghadapi masalah yang sulit dalam menangani siswa, Bapak/Ibu sakit kepala?	22	10	8	55	25	20
4.	Apakah jika menghadapi masalah yang sulit dalam menangani siswa, tekanan darah Bapak/Ibu meninggi?	23	9	8	57,5	22,5	20
5.	Apakah jika banyak soal yang harus dibuat dan cepat diselesaikan, Bapak/Ibu menjadi mual, sakit lambung?	26	8	6	65	20	15

6.	Apakah jika banyak soal yang harus dibuat dan cepat diselesaikan, Bapak/Ibu menjadi pusing?	23	9	8	57,5	22,5	20
7.	Apakah jika banyak soal yang harus dibuat dan cepat diselesaikan, jantung Bapak/Ibu berdebar-debar?	25	9	6	62,5	22,5	15
8.	Apakah jika lelah, sedangkan banyak hasil ulangan siswa yang harus diperiksa, Bapak/Ibu tidak dapat konsentrasi?	24	9	7	60	22,5	17,5
9.	Apakah jika lelah, sedangkan banyak hasil ulangan siswa yang harus diperiksa, Bapak/Ibu menjadi emosional?	25	9	6	62,5	22,5	15
10.	Apakah jika kepala sekolah mengadakan supervisi, Bapak/Ibu menjadi tegang dan cemas?	23	8	9	57,5	20	22,5
11.	Apakah jika pekerjaan menumpuk, Bapak/Ibu menjadi bosan?	23	9	8	57,5	22,5	20
12.	Apakah jika pekerjaan menumpuk, Bapak/Ibu menjadi sering mengeluh?	22	10	8	55	25	20
13.	Apakah jika menghadapi siswa yang bermasalah dan melawan, Bapak/Ibu menjadi emosional?	21	12	7	52,5	30	17,5
14.	Apakah jika pekerjaan belum selesai pada waktunya, Bapak/Ibu menjadi gelisah?	20	11	9	50	27,5	22,5
15.	Apakah jika sedang marah, bicara Bapak/Ibu menjadi cepat?	21	11	8	52,5	27,5	20
16.	Apakah jika sedang marah, perilaku Bapak/Ibu menjadi tidak terkontrol, seperti menendang siswa/meja/kursi?	23	9	8	67,5	22,5	20
17.	Apakah jika sedang marah, perilaku Bapak/Ibu menjadi tidak terkontrol, seperti memukul siswa?	25	9	6	62,5	22,5	15
18.	Apakah jika banyak pikiran, Bapak/Ibu lebih banyak melamun?	20	12	8	50	30	20
19.	Apakah jika banyak pikiran, Bapak/Ibu, mondar-mandir karena gelisah?	25	9	6	62,5	22,5	15
20.	Apakah Bapak/Ibu jika banyak tugas menjadi stres?	26	8	6	65	20	15

Tabel 2

Tabulasi Hasil Interpretasi Data Angket

No.	Kategori	Jumlah	Persentase (%)	Nomor Soal
1.	Sangat kurang baik	0	0	-
3.	Cukup	12	60	1,2,3,4,6,8,12,13,14,15,16,18.
4.	Baik	8	40	5,7,9,10,11,17,19,20
5.	Sangat baik	0	0	-
	Jumlah	20	100	

Berdasarkan hasil angket, kategori cukup (60 %) yang mendominasi penelitian ini, berarti bahwa guru SMPN 15 Bekasi cukup stres menghadapi tuntutan tugasnya sebagai seorang guru.

Hasil Wawancara

Tabel 3
Tabulasi Hasil Wawancara Tentang Kepribadian Guru
(N= 40)

No.	Pertanyaan	Frekuensi Jawaban		
		Ya	Kd	Tdk
1.	Apakah Bapak/Ibu seorang yang aktif, selalu bergerak, tidak betah tinggal diam sehingga melakukan kegiatan/pekerjaan yang dapat dikerjakan?	22	10	8
2.	Apakah Bapak/ibu ingin menyelesaikan makan, minum, bekerja atau berjalan dengan cepat walaupun masih banyak waktu luang?	21	9	10
3.	Apakah Bapak/Ibu dapat melakukan 2 atau tiga pekerjaan sekaligus dalam satu waktu?	20	10	10
4.	Apakah bapak/ibu dapat menunggu teman yang tidak menepati janji melebihi 15 menit?	19	13	8
5.	Apakah untuk mengisi waktu luang Bapak/Ibu dengan mengerjakan pekerjaan yang belum selesai?	19	12	9
6.	Apakah Bapak/Ibu menghitung-hitung jumlah pengeluaran setiap kegiatan secara rinci?	26	8	6
7.	Apakah Bapak/Ibu mempunyai prinsip waktu adalah uang?	27	8	5
8.	Jika Bapak/Ibu mendapat teguran dari kepala sekolah/pengawas, apakah bapak/Ibu menyalahkan orang lain?	21	12	7
9.	Apakah jika teman guru belum datang, bapak/Ibu mau menggantikan atau mengisi kelas tersebut untuk mengajar?	19	13	8
10.	Apakah jika kelas yang Bapak/Ibu ajar menurun jumlah kenaikan kelas atau kelulusannya, Bapak/Ibu menyalahkan siswa karena malas belajar atau kurang pandai?	22	10	8
11.	Apakah di sekolah Bapak/Ibu merasa selalu diawasi oleh kepala sekolah?	25	10	5
12.	Apakah Bapak/Ibu berusaha datang ke sekolah dan pulang tepat waktu?	30	6	4
13.	Apakah Bapak/Ibu terbebani oleh pembuatan RPP, padatnya waktu mengajar dan memeriksa hasil evaluasi?	31	5	4
14.	Apakah Bapak/Ibu terbebani oleh kegiatan remedial (perbaikan) dan enrichment (pengayaan)?	25	10	5
15.	Apakah Bapak/Ibu sabar dan kuat menghadapi tuntutan tugas yang beragam?	32	6	2
16.	Apakah Bapak/Ibu tenang, santai dan tidak terburu-buru dalam menghadapi tuntutan tugas yang beragam?	25	10	5

17.	Apakah Bapak/Ibu dengan kesungguhan dan yakin diri dapat berhasil dalam karirnya mengajar?	30	8	2
18.	Apakah Bapak/Ibu terbuka menerima kritik dan saran serta pengetahuan baru?	24	15	1
19.	Apakah Bapak/Ibu mau bicara dan berbagi dengan orang lain, jika ada kesulitan dalam mengajar?	31	9	0
20.	Apakah kepribadian yang kuat, sabar, tenang, tidak terburu-buru, sungguh-sungguh, penuh semangat, berperan dalam menghadapi stres yang dialami guru?	30	9	1
	Jumlah	499	193	108
	Rata-rata	24,95	9,65	5,40
	Persentase (%)	62,38	24,12	13,50

Berdasarkan data hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa guru yang menjawab ya: 62,38 %, lebih besar dari pada kadang-kadang: 24,12 % dan tidak: 13,50 %, hal ini menunjukkan bahwa guru-guru di SMPN 15 Bekasi, cenderung mempunyai kepribadian tipe A dan kepribadian eksternalizer serta kepribadian berperan dalam menghadapi tuntutan tugas dan stres yang dialami guru. Ciri-ciri kepribadian tipe A: selalu bergerak, berjalan dengan cepat, makan dengan cepat, bicara dengan cepat, tidak sabar, melakukan dua hal sekaligus, tidak tahan dengan waktu senggang, terobsesi dengan jumlah/angka, mengukur kesuksesan dengan kuantitatif, agresif, penuh persaingan, terus menerus merasa dalam tekanan waktu). Kepribadian tipe A beroperasi dalam tingkat stres yang

sedang sampai tinggi.

Tipe eksternalizer meyakini bahwa hidup mereka dikendalikan oleh kekuatan luar. Kaum eksternalizer lebih mengalami stres dalam bekerja dibandingkan kaum internalizer karena ada kekuatan dari luar yang mengatur dirinya, ada tekanan-tekanan bagi dirinya yang membuatnya mengalami stres. Peranan kepribadian guru dalam menghadapi stres adalah jika kepribadian guru kuat, sabar, tenang, santai, tidak terburu-buru, tapi dengan kesungguhan, yakin akan berhasil, mau berbagi kesulitan dengan orang lain dan menjalani tugas dengan menyenangkan, maka guru dapat menghadapi stres, sehingga tidak menimbulkan akibat yang fatal bagi fisik dan psikisnya.

Hasil Observasi

Tabel 4
Tabulasi Hasil Observasi
Keadaan Sarana dan Prasarana serta Lingkungan Sekolah

No.	Yang Diamati	Keadaan		
		Sangat baik	Baik	Kurang baik
1.	Gedung		P	
2.	Ruang kepala sekolah	P		
3.	Ruang wakil kepala sekolah	P		
4.	Ruang guru		P	
5.	Ruang tata usaha		P	
6.	Ruang belajar		P	
7.	Laboratorium		P	
8.	Ruang audio visual	P		
9.	Ruang musik		P	
10.	Ruang praktik			P
11.	Ruang serba guna		P	

11. Ruang serba guna		P	
12. Perpustakaan		P	
13. Peralatan sekolah		P	
13. Alat peraga		P	
14. Media elektronik		P	
15. Lapangan olah raga		P	
16. Tempat parkir			P
17. Musola		P	
18. Toilet guru		P	
19. Toilet siswa			P
20. Lingkungan sekolah		P	
Jumlah	3	14	3
Persentase (%)	15	70	15

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah dalam keadaan **baik** (70 %) dalam arti sarana dan prasarana di SMPN 15 Bekasi, lengkap, cukup jumlahnya, dengan mutu yang baik dan dapat dipergunakan. Gedung dan ruang-ruang cukup dalam keadaan baik dan bersih. Lingkungan sekolah kondusif untuk belajar yaitu nyaman, bersih dan aman.

Dalam hal ini yang membuat guru mengalami stres bukan dari keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah tapi karena tuntutan tugas yaitu peran dan tugas guru yang banyak dan tanggung jawab yang berat, berperan sebagai seorang pendidik, pengajar, pelatih dan pembimbing bagi peserta didik. Sebagai fasilitator, motivator, administrator, mediator, inovator, evaluator, supervisor. Tugasnya adalah merencanakan, melaksanakan pembelajaran, mengadakan penilaian, menganalisis hasil penilaian, mengadakan perbaikan (remedial teaching) dan pengayaan (enrichment).

PEMBAHASAN

Dari hasil angket kategori cukup (60%) mendominasi penelitian ini, berarti guru SMPN 15 Bekasi cukup stres menghadapi tuntutan tugasnya sebagai seorang guru. Memang dalam kajian teori dikatakan bahwa peran guru amatlah berat sebagai seorang pendidik, pengajar, pelatih, pembimbing, mediator, fasilitator, leader, inovator, kreator,

evaluator dan supervisor. Tugas guru lainnya adalah membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), melaksanakan pembelajaran, mengadakan evaluasi (penilaian), memeriksa dan menganalisis hasil evaluasi, mengadakan remedial teaching (perbaikan) dan enrichment (pengayaan) serta tindak lanjut untuk mengadakan bimbingan. Selain itu, tugas guru adalah mengadministrasikan absen, nilai dan kemajuan siswa, sehingga membuat guru menjadi stres.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, yang menjawab ya (62,38%), lebih banyak dari yang menjawab kadang-kadang (24,12%) dan tidak (13,50%), hal ini menunjukkan bahwa guru SMPN 15 Bekasi cenderung mempunyai kepribadian tipe A dan kepribadian eksternal serta kepribadian berperan dalam menghadapi tuntutan tugas dan stres yang dialami guru. Menurut teori, ciri-ciri kepribadian tipe A: selalu bergerak, berjalan dengan cepat, makan dengan cepat, bicara dengan cepat, tidak sabar, melakukan dua hal sekaligus, tidak tahan dengan waktu senggang, terobsesi dengan jumlah/angka, mengukur kesuksesan dengan kuantitatif, agresif, penuh persaingan, terus menerus merasa dalam tekanan waktu). Kepribadian tipe A beroperasi dalam tingkat stres yang sedang sampai tinggi. Tipe eksternalizer meyakini bahwa hidup mereka dikendalikan oleh kekuatan luar. Kaum eksternalizer lebih mengalami stres dalam bekerja dibandingkan

kaum internalizer karena ada kekuatan dari luar yang mengatur dirinya, ada tekanan-tekanan bagi dirinya yang membuatnya mengalami stres.

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah dalam keadaan **baik** (70 %) dalam arti sarana dan prasarana di SMPN 15 Bekasi, lengkap, cukup jumlahnya, dengan mutu yang baik dan dapat dipergunakan. Gedung dan ruang kelas cukup jumlahnya dan dalam keadaan baik dan bersih. Lingkungan sekolah kondusif untuk belajar yaitu nyaman, bersih dan aman. Dalam hal ini yang membuat guru mengalami stres bukan dari keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah tapi karena tuntutan tugas yaitu peran dan tugas guru yang banyak dan tanggung jawab yang berat.

Kepribadian guru sangat berperan dalam menghadapi stres. Sebesar apapun stres yang dialami guru, seberat apapun tuntutan tugas yang menjadi beban guru, akan menjadi ringan jika kepribadian guru kuat, sabar, tenang, santai, tidak terburu-buru, tapi dengan kesungguhan, yakin akan berhasil, mau berbagi kesulitan dengan orang lain dan menjalani tugas dengan menyenangkan, maka guru dapat menghadapi stres, sehingga tidak menimbulkan akibat yang fatal bagi fisik dan psikisnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian berupa hasil angket, hasil wawancara, dan hasil observasi, disimpulkan bahwa:

Pertama; Berdasarkan Hasil Angket Dari hasil penelitian angket terhadap 40 orang guru, kategori **cukup** (60 %) mendominasi penelitian ini, berarti bahwa guru SMPN 15 Bekasi cukup stres menghadapi tuntutan tugasnya sebagai seorang guru yaitu perannya sebagai seorang pendidik, pengajar, pelatih dan pembimbing, fasilitator, motivator, administrator, mediator, inovator, evaluator, supervisor yang tugasnya adalah merencanakan, melaksanakan pembelajaran, mengadakan penilaian, menganalisis hasil

penilaian, mengadakan perbaikan (remedial), pengayaan (enrichment) dan pembinaan kepada siswa.

Kedua; Berdasarkan Hasil Wawancara, Dari hasil wawancara, menunjukkan bahwa guru yang menjawab ya: 62,38 %, lebih besar dari pada kadang-kadang: 24,12 % dan tidak: 13,50 %, hal ini menunjukkan bahwa guru-guru di SMPN 15 Bekasi, cenderung mempunyai kepribadian tipe A dan kepribadian eksternalizer serta kepribadian berperan dalam menghadapi tuntutan tugas dan stres yang dialami guru. Ciri-ciri kepribadian tipe A: selalu bergerak, berjalan dengan cepat, makan dengan cepat, bicara dengan cepat, tidak sabar, melakukan dua hal sekaligus, tidak tahan dengan waktu senggang, terobsesi dengan jumlah/angka, mengukur kesuksesan dengan kuantitatif, agresif, penuh persaingan, terus menerus merasa dalam tekanan waktu). Kepribadian tipe A beroperasi dalam tingkat stres yang sedang sampai tinggi. Tipe eksternalizer meyakini bahwa hidup mereka dikendalikan oleh kekuatan luar. Kaum eksternalizer lebih mengalami stres dalam bekerja dibandingkan kaum internalizer karena ada kekuatan dari luar yang mengatur dirinya, ada tekanan-tekanan bagi dirinya yang membuatnya mengalami stres. Peranan kepribadian guru dalam menghadapi stres adalah jika kepribadian guru kuat, sabar, tenang, santai, tidak terburu-buru, tapi dengan kesungguhan, yakin akan berhasil, mau berbagi kesulitan dengan orang lain dan menjalani tugas dengan menyenangkan, maka guru dapat menghadapi stres, sehingga tidak menimbulkan akibat yang fatal bagi fisik dan psikisnya.

Ketiga; Berdasarkan Hasil Observasi, Dari hasil observasi diketahui bahwa keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah dalam keadaan **baik** (70 %) dalam arti sarana dan prasarana di SMPN 15 Bekasi, lengkap, cukup jumlahnya, dengan mutu yang baik dan dapat dipergunakan. Gedung dan ruang-ruang cukup dalam keadaan baik dan bersih. Lingkungan sekolah kondusif untuk belajar yaitu nyaman, bersih dan aman. Dalam hal

ini yang membuat guru mengalami stres bukan dari keadaan sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah tapi karena tuntutan tugas yaitu peran dan tugas guru yang banyak dan tanggung jawab yang berat.

Berdasarkan hasil penelitian angket, wawancara dan observasi, disimpulkan bahwa kepribadian cukup berperan dalam menghadapi tuntutan tugas dan stres yang dialami guru di SMPN 15 Bekasi.

SARAN

Pertama; Untuk mengurangi stres yang dialami guru, hendaknya guru membicarakan kesulitan dalam tugasnya kepada kepala sekolah dan guru lainnya, agar meringgankan beban tugas dan hendaknya guru aktif hadir dalam MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) agar mendapatkan informasi terkini tentang pendidikan serta dapat membicarakan kesulitan dalam melaksanakan tugas yang dihadapinya sehingga masalah dapat diselesaikan bersama.

Kedua; Untuk memperkuat kepribadian guru, hendaknya sering didatangkan penceramah penyejuk iman ke sekolah untuk menambah ketakwaan kepada Tuhan YME dan dan warga sekolah lainnya.

Ketiga; Hendaknya perlu peningkatan sarana dan prasarana, terutama lahan parkir sekolah perlu diperluas, toilet siswa perlu diperhatikan kebersihannya dan ruang praktikum perlu ditingkatkan kerapihan dan kebersihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Penilaian dan penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aditya media.
- Aqip, Zainal. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendikia.
- Gibson, James L., John M. Ivancevich, James H. Donnelly Jr, Robert Konopaske. 2000. *Organization*. New York: Mc Graw Hill.,
- Hasibuan, Malayu S.P. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Komar, Turheni. 2011. *Pengembangan Program Strategi Coping Stress Konselor di SMPN Bekasi*. Jurnal UPI Edisi Khusus No. 1 Agustus 2011. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan.
- Kritner, Robert and Angelo Kinicki. 2005. *Organizational Behavior*. Chicago: Irwin.
- Luthans, Fred. 1995. *Organizational Behavior, Seventh Edition*. Singapore: McGraw-Hill.
- Mangku Negara, Anwar Prabu. 2005. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Prasetyo, Rudi. 2008. *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Tugas Guru dengan Stres Kerja Guru di SDN Kecamatan Kertek, Wonosobo, Jawa Tengah*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
- Purwanto, Ngalm. 1998. *Psikologi pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robbins, Stephen P. 2000. *Organizational Behavior*. New Jersey: Prentice Hall.
- Stoner, James A.F and R. Edward Freeman. 2005. *Management*. New Jersey: Prentice Hall.
- Suparlan. 2006. *Guru Sebagai Profesi*. Yogyakarta: Hikayat.
- Suprpto, J. 1990. *Metode Riset Aplikasi Dalam Pemasaran*. Jakarta: FEUI.
- Usman, Uzer. 1998. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda karya.
- Wijono, Sutanto. 2006. *Pengaruh Kepribadian Tipe A dan Perannya Terhadap Stres Kerja Manajer Madya di Perusahaan Swasta Semarang*. Jurnal INSAN Vol. 8 No. 3 Desember 2006. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.